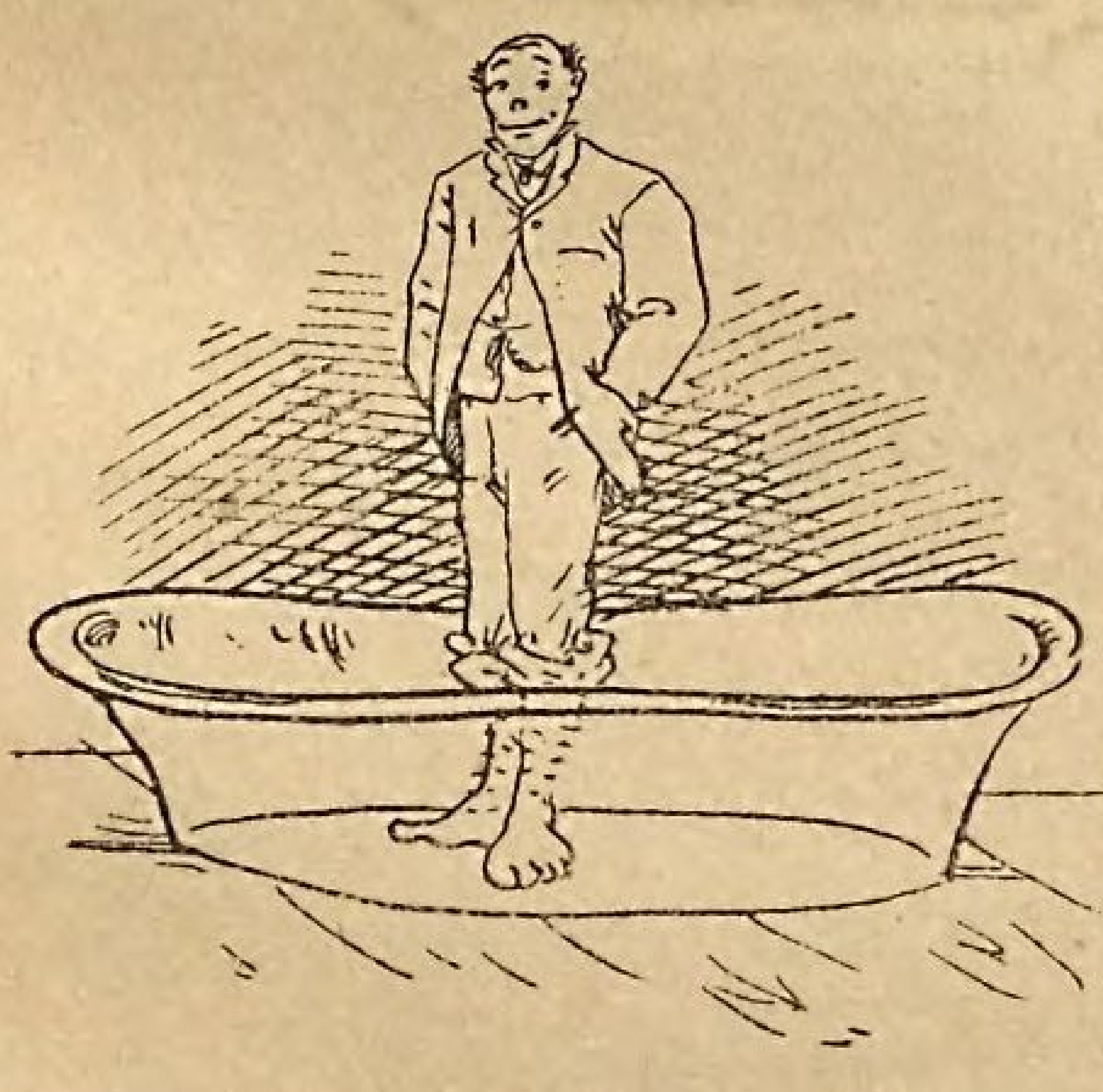
Die Kneippkur.

Eine Wasserdichtung

für Gesunde und Kranke

von

Aloysius Binder.



München.
Buchholz & Werner.
1890.

Kgl. Hof- und Universitäts-Buchdruckerei von Dr. C. Wolf & Sohn in München.

Zueignung.

Dein Zustand, lieber Xaverius,
Erfüllt mich mit tiefer Bekümmernus!
Du klagst in deiner letzten Epistel
Über Gliederreißen und stetes Gehüstel,
Der Kopf sei heiß, die Füße wie Eis,
Du fändest weder Schlaf noch Schweiß,
Dich quäle im Lauf des ganzen Jahres
Das lästige Wesen des Kartarrhes,
Auch Speisen, die du sonst vertragen,
Bereiten einen Druck im Magen;
Bei allgemeiner Leibabmagerung
Befremde des Hängebauchs Fettablagerung;
Die Nieren, sowie Blas' und Darm,
Sei'n launenhaft, daß Gott erbarm;
Bald seist du da, bald dort entzündlich,
Seist gegen Witterungswechsel empfindlich.
Auch mit den Nerven will's nicht klappen,
Du fürchtest, gar noch überzuschnappen:

Dein Hirn lieg' wie in einer Klammer,
Und dein Gemüt in Katzenjammer.
Die Homöo- und Allopathen
Wissen dir nimmer zu helfen und raten,
Verschränken die Arme wie Fastenbretzel
Und sprechen: Wir steh'n vor einem Rätsel.
Und zitterig schreibst du zum Beschluß:
„Leb' wohl!

Dein sterbender

Xaverius."

Mein armer Xaverius!

Du gehörst auch zu jenen,
Die zum Zeitvertreibe sich totkrank wähnen.
Auf dein Geehrtes vom letzten dieses
Schick' ich dir folgendes. Nimm's und lies es!
Die Wissenschaft, der Ärzte Kunst
War alles, wie du schreibst, umsunst —
Doch fasse Mut, Freund! Sei kein Thor!
Als Rettung nimm die Kneippkur vor!
Zwar keine Kur der Schwelger und Prasser —
Ich mein' eine Kur mit lauterem Wasser!
Ist's schon so weit mit dir gekommen,
Daß du vom Pfarrer Kneipp nichts vernommen?
Als Jüngling an des Grabes Rand,
Hat seine Kur er angewandt.

Und wahrlich — sie half wunderbar!
Er zählt nun an die 70 Jahr.
Die Kur, die ihn vermocht zu heilen,
Sucht er begeistert mitzuteilen.
O hättest du sein Büchlein nur,
Betitelt: „Meine Wasserkur!"
Es wird dir helfen, wird dir raten,
Es wird dich lehren, kalt zu baden.
Wer selbst in Not und Elend saß,
Dem macht's beim Nächsten keinen Spaß.
Doch da es auch den Dichtern eigen,
Der Menschheit neue Ziele zu zeigen,
So fühlt' ich die Begeisterung glimmen,
Mein Saitenspiel für Kneipp zu stimmen.
Mit Zuversicht und Hochgenuß
Setzt' ich mich auf den Pegasus,
Und fädelte Thesen der Wasserkur
Zu einer poetischen Perlenschnur.
Befolg' drum dieses Lehrgedicht,
Dann wirst du wieder ganz hergericht't!
Ich selbst erwarte keinen Lohn:
Den trägt man in sich selber schon.
Vielleicht erwähnt mich mit meinem Gedichte
Dereinst noch die Literaturgeschichte
Als den einzigen Dichter, der offen gesteht,
Daß er ein ehrlicher Wasserpoet.
Besing' ich ja doch in gereimter Dichtung
Das Wasser und seine Heilverrichtung!

Und sollen denn die blos Dichter heißen,
Die beim Wasserglase den Rebensaft preisen?
Besang nicht schon Pindar, der Vielbewunderte,
Vor Christus das Wasser im fünften Jahrhunderte?
Bewundert man ihn — warum nicht minder
Auch deinen emsigen

Alois Binder?



Einleitung.

Da ihr noch die schöne Welt regiertet,
Edle, mythologische Gestalten,
Da die Jugend noch nicht überbürdet,
Noch nicht nervenleidend ihre Alten —
Da man keine Modezeitung sah —
Wie ganz anders, anders war es da!

Ach, was sind wir doch für ein Jahrhundert!
Wie so mancher Weise sprach das aus,
Der sich über unsre Zeit verwundert,
Dieses große Massenkrankenhaus!
Zahllos sind die Leiden allzusammen —
Doch wo ist der Grund, aus dem sie stammen?

Zwiefach ist der Grund, den ich erkannte:
Erstens ist des Blut's Umlauf gestört,
Zweitens ist in seinem Stoffbestande
Schlechter Saft, der nicht hineingehört.
Umlaufstörung — Zudrang fremder Stoffe —
Wißt ihr, wie ich dem zu steuern hoffe?

Krankheitsstoff im Blute muß ich lösen,
Und das Aufgelöste dann entfernen,
Und nachdem das Blut befreit vom Bösen,
Muß es wieder rechten Umlauf lernen;
Endlich muß ich mich damit beschäftigen,
Schwachen Leib zu stählen und zu kräftigen.

Alles dieses trefflich zu besorgen,
Ist das Wasser ganz allein im Stand.
Darum wartet nicht erst noch bis morgen —
Heute schon das Wasser angewandt!
Auf, ihr schwachen Enkel starker Ahnen,
Kräftigt euch und wandelt meine Bahnen!



Inhaltsverzeichnis.

In welcher Form das Wasser heile,
Das heißet, wie man es verständig
Anwendet in- und außenwändig,
Das findest du im ersten Teile:
Im zweiten Teil sind aufgezählt
Die Hauptgebreste dieser Welt;
Dort findest du der Übel jedes,
Leicht an der Hand des Alphabetes.



Erster Teil.

Wasseranwendungen.

Abhärtungsmittel.

Motto:
Des Leibes dauernd Wohlsein ist
Nur dadurch zu erreichen,
Daß man zwei Mittel nicht vergißt:
Abhärten und **Abweichen**.

1.

Bei Mitteln, die verordnet werden,
Um unsern Körper abzuhärten,
Muß namentlich das Barfußgeh'n
In allererster Reihe steh'n.

Mir ist, als ob uns im Instinkte
Natur oft mit dem Zaunspfahl winkte;
Bedenkt nur, wie die Kinder streben,
Sich diesem Labsal hinzugeben!
Bedauernswerter Städterfuß,
Der stets gefesselt wandeln muß,

Geschnürt in Schuh', gepackt in Strümpfe,
Damit man nicht die Nase rümpfe.
Doch, ein Verständiger hilft sich immer,
Und wär's auch nur auf seinem Zimmer,
Der Brite, das weiß jeder Quastl,
Sagt treffend: „Mei haus is mei kastl!"
Das heißt auf deutsch, wenn einer fragt:
Zu Haus thu' ich, was mir behagt.
Wohlauf drum, barfuß ungeniert
Im Schlafgemach herumspaziert!
Sowohl des Morgens in der Fruh,
Als abends, eh' du gehst zur Ruh',
Benütze dieses Mittel fleißig,
Von zehn Minuten bis zu dreißig.
Es wird nicht eher besser werden,
Bis ihr beginnt, euch abzuhärten!

Anmerkung.

Hier möcht' ich gerne bei den Müttern
Ein altes Vorurteil erschüttern.
Wie sündigt man mit Wärmeflaschen,
Und sucht das Kind recht warm zu waschen —
Wie hüllen sie die Kinderlein
Gleichsam in wollene Öfen ein,
Wie glauben sie, dem Wurm zu nützen,
Wenn sie vor frischer Luft ihn schützen!

Ja, man verhüllt ihm Mund und Hals,
Und oft das Näslein ebenfalls.
Bedenkt, daß die erschlaffte Zeit,
Verzärtelt wird durch Weichlichkeit!
Es wird nicht eher besser werden,
Bis ihr beginnt, euch abzuhärten.

2.

Sehr wirksam ist und macht viel Spaß,
Das Barfußgeh'n im nassen Gras.
Das nützet Kranken und Gesunden
Und währt 1—3 Viertelstunden.
Alsdann mußt du von Sand und Steinchen
Und Halmen deine Füße reinigen,
Doch darfst du sie nicht trocken reiben —
Die Füße müssen näßlich bleiben,
Doch dann natürlich — zur Vermeidung
Von Schnupfen — trockene Fußbekleidung!
Und geh' an steinbelegten Orten,
Bis deine Füße warm geworden!

3.

Fehlt's wem an Gras, so sei gefaßt er,
Und such' dafür ein steinern' Pflaster,
In Küch' und Hausgang oder wo —
Das thut die Dienste ebenso.

Darüber wandle unverdrossen,
Nachdem kalt Wasser vorgegossen.
Bei solchem Aufguß nicht vergeß' ich,
Oft beizumischen etwas Essig.
Zum Schluß befolg' noch alles das,
Wie nach dem Geh'n im nassen Gras.

4.

Sehr wirksam ist und thut nicht weh'
Das Barfußgeh'n in frischem Schnee.
Man hat dies Narretei benannt —
Allein so spricht der Unverstand.
Brennt's dich auch an die Zehenglieder —
Nur herzhaft! Das vergeht schon wieder!

Die 17jährige Helene
Beklagt sich über Schmerz der Zähne.
„Tritt 5 Minuten frischen Schnee,
„Dann thut dir wohl kein Zahn mehr weh'!"
Das Mägdlein folgte augenblicklich,
Und sieh', der Schnee hat nicht betrogen;
Nach 10 Minuten sprach sie glücklich:
„Das Zahnweh ist wie weggeflogen!"

Thut einer fröseln oder frieren,
Der darf's natürlich nicht probieren;

Nur bei normal gewärmtem Leib
Versuch' er diesen Zeitvertreib.
Zum Schluß befolg' er alles das,
Wie nach dem Geh'n im nassen Gras.

5.

Gar sehr ist Geh'n bis an die Waden
Im kalten Wasser anzuraten.
Wer sich mit solcher Kur beschäftigt,
a) Der wird bald allgemein gekräftigt,
b) Es nützt den Nieren und der Blase,
c) Und wirkt befördernd auf die Gase;
d) Und ist der Kopf recht eingenommen,
So wird ihm dieses Mittel frommen.
Sind 5—6 Minuten um,
Zieh' warm dich an und geh' herum.

6.

(Arm- und Fußbad.)

Sobald wir die Extremitäten
Minutenlang ins Wasser thäten,
Verspürten wir an Arm und Fuß
Viel Besserung und Hochgenuß.
Derartige Übung wirkt viel Gutes,
Durch Umlaufssteigerung des Blutes.

7.

Als letztes Mittel, welches stählt,
Sei noch der Knieguß aufgezählt.
Er ist es, den ich hier begrüße
Als den besondern Freund der Füße.
Er macht das träge Blut recht munter,
Und lockt's ins kalte Bein hinunter.

Wasseranwendungen.

Die Wasserkur als Heilungsmittel
Zerfällt in sieben Hauptkapitel.

A. Aufschläger.

Aufschläger werden angewandt
Sehr gut mit grober Sackleinwand.
Das große Leintuch mehrfach falte,
Damit es eine Form erhalte,
Die von dem Hals die ganze Strecke
Bis an den Unterleib bedecke;
Auch seitwärts links und rechts desgleichen,
Soll's noch ein Stück hinunterreichen.
Hat man die rechte Form gefunden,
Wird's in kalt' Wasser ausgewunden;

Der Kranke, der im Bette leidet,
Bekommt es über sich gebreitet;
Dann schließe rasch mit dicker Decke
Ganz luftdicht ab die ganze Strecke,
Und wieder über diese endlich
Das Federbett noch selbstverständlich.
Aus Vorsicht leg' ich ebenfalls
Ein Tuch gewöhnlich um den Hals,
Dann kann es nie der Luft gelingen,
Von oben her noch einzudringen.
Man muß dabei recht achtsam sein,
Sonst tritt gar leicht Erkältung ein.
Man liege also eingewunden
Im Bette bis 3/4 Stunden;
Ist eine Stunde höchstens um,
Zieht man sich an und geht herum.
Vermag dies einer nicht zu thun,
So kann er auch im Bett noch ruh'n.
Dies Mittel, also angewandt,
Wird Oberaufschläger kurz benannt:
Es wird aus Unterleib und Magen
Versessene Gase rasch verjagen.
Der Unteraufschläger wird genommen,
Um auch dem Rücken beizukommen,
Denn Rückenschmerz ist kein Genuß,
Am wenigsten der Hexenschuß

Vor Feuchtigkeit das Bett zu schützen,
Wird eine Unterlage nützen;
Auf diese wird das Tuch gebreitet,
Das man wie oben zubereitet.
Der Kranke legt sich obendrauf
Und paßt auf seine Uhr schön auf.
Das Weitere, sowie Vorsicht endlich,
Ist grad wie oben selbstverständlich.

Auflage auf den Unterleib.

Es liegt ein Patient im Bett,
Der gern was gegen Krämpfe hätt'!
Auch ist ihm so ein Druck des Magens
Ein Grund beständigen Mißbehagens.
Der Arme eine Auflag braucht,
Die gegen seine Schmerzen taugt.
Ein Linnentuch zusammenlegend,
In Wasser ausgewunden,
Bedeck' er seine Magengegend,
Und was noch weiter unten.
Auch Essig, oder sonst ein Sud,
Von Zinnkraut, Haberstroh, thut gut.

Anmerkung.

Sehr häufig pflegt man mich zu fragen:
„Was hältst du von den Eisauflagen?
„Und ist nicht auch gewissermaßen
„Empfehlenswert das Aderlassen?“

Drauf sag' ich ein= für allemal:
Die Eisauflagen sind brutal.
Bedenke: Drin ist's glühend heiß,
Und außen drauf ein Berg von Eis,
Und mitten zwischen Eis und Glut
Der zarte Stoff von Fleisch und Blut
In Leidensqual ganz eingekeilt —
Wird so ein krankes Glied geheilt?
Ist's gut — statt Hilfe mild zu bringen —
Gewaltsam die Natur zu zwingen?
Zwar wirkt es scheinbar oft ersprießlich —
Sehr schlimm sind doch die Folgen schließlich.
Es kann in allen Körperteilen
Das Wasser jede Hitze heilen.
Damit ist aber nicht gesagt,
Wenn dich im Kopf die Hitze plagt,
Du müßtest nur auf deine Glatzen
Beständig kalte Aufschläg' batzen —
Die Hitze läßt sich so nicht heilen,
Versuch', das Blut erst zu verteilen,
Greif' erst 'mal bei den Füßen an
Und rück' allmählich weiter dann!

Als and'res Mittel in der Regel
Empfiehlt man Aderlaß und Egel.
Auch dieses Mittel ist nicht gut:
Der Mensch hat nie zu viel an Blut.
Natur hat ihm fürs ganze Leben
Ein Quantum Blutsaft mitgegeben,
Das als Essenz, als Grundstock gilt,
Aus dem die Blutbereitung quillt,

Weshalb du jeden Blutverlust,
Als Lebenskürzung, meiden mußt.
Blutbildung, die man künstlich schafft,
Hat keine wahre Lebenskraft.
Der Enkel Schwächlichkeit und Blässe
Verdammt des Ahnherrn Aderlässe.
Hat je, wenn 's Öl versiegt, ein Docht
Noch länger fortzuglüh'n vermocht?
Selbst wenn dich Schlaganfall bedroht,
Folgt gern dem Aderlaß der Tod.

B. Bäder.

1.

Des Fußbad's doppelte Gestalt
Ist einmal warm und einmal kalt.

a) Man steht in kalten Wasserfluten,
So etwa 1—3 Minuten,
Und zwar ist dringend anzuraten:
Teils an, teils über deine Waden!
Dies Mittel dient in kranken Zeiten,
Das Blut vom Kopf hinabzuleiten.
Derweil es dem Gesunden Kraft
Und Munterkeit und Schlaf verschafft.

b) Ein warmes Fußbad ist nur gut
Für Leute, welche arm an Blut,
Nervöse, oder Frau'nspersonen;
Es wirket bei Congestionen,
Und wenn das Blut im Umlauf stockt,
Wird's in das Bein hinabgelockt.
Hiezu bereit' ein Wasser dir,
Bis 26 Reaumür,
Holzasche drein zwei Handvoll thu',
Und eine Hand voll Salz dazu.
Dies wende 12 Minuten an,
Auch 15, wer es leisten kann.
Heublumenfußbad ist zu raten
Bei Fußschweiß oder Quetschungsschaden,
Kurz, wenn am Fuß sich eine Art
Von Säftefäulnis offenbart;
Nichts wirkt bei Fußverknorpelung so,
Als warmes Bad von Haberstroh;
Auch Podagra und Eiterwunde
Braucht solches Bad 'ne halbe Stunde.

NB. Ein warmes Sitzbad ist von Blei,
Wenn keine Mischung sonst dabei.

Dies Fußbad gab dem Goethe wohl
Die schönen Worte ein:
„Das Wasser rauscht', das Wasser schwoll,
„Netzt' ihm das nackte Bein."

2.

Ein Vollbad ist oft zu brutal,
Ein Fußbad wirkt nicht allemal,
Drum ist ein Halbbad gar nicht selten,
Und hat als Mitteldıng zu gelten.
Und fragst du, welcher Art es sei,
So merk' dir hiemit dreierlei:
Man steht zuerst bis zu den Knie'n,
Auch höher, in dem Wasser drin;
Und zweitens kniet man, und zuletzt
Hat man sich gar hineingesetzt,
So daß der Wasserstand vielleicht,
Bis an die Nabelgegend reicht.
Die ersten werd' ich immer wählen,
Um schwächliche Natur zu stählen,
Das dritte aber unter diesen
Sei hier besonders hochgepriesen:
Es nützet Kranken und Gesunden,
Sehr viel im Unterleibe unten.
Ihr Armen, denen Hämorrhoiden
Und sonstiges Übel ist beschieden,
Was oft den Menschen zwickt und drückt,
Und manchmal gar den Geist verrückt —
Benützet dieses Mittel fleißig!
Es währet der Secunden 30 —

Vermeidet, mehr als 3 Minuten
Euch solches Halbbad zuzumuten!
Und ein's, hätt' ich vergessen bald:
Ein Halbbad sei beständig kalt.

3.

Ein Sitzbad, das ich sehr belobige,
Hat gleiche Dauer wie das obige,
Indes man sich bei diesem Bad
Nur soweit zu entblößen hat,
Daß man zur Heilung seiner Übel
Gut sitzt in einem flachen Kübel.
Wer nachts, wenn er im Bett erwacht,
Sich an ein solches Sitzbad macht,
Und rasch dann ungetrocknet wieder
Ins Bett sich legt zum Schlafen nieder,
Der findet eine süße Ruh',
Und fühlt sich munter in der Fruh.

Wer je dies Kneippkapitel las,
Wer je die leidensbangen Nächte
Zur Linderung im Kübel saß,
Der kennt des Wassers Segensmächte.
Es macht nicht nur den Körper rein,
Es läßt den Kranken fröhlich werden;
Dann wird er bald gesünder sein,
Und fühlt sich wieder wohl auf Erden.

Ein warmes Sitzbad ist geboten
Bei schlimmen Hämorrhoidenknoten,
Bei Mastdarmfistel und so weiter;
Doch stets bedarf's dabei der Kräuter.

Das Zinnkrautsitzbad thu' probieren,
Plagt Krampf und Rheuma Blas' und Nieren;
Auch gegen Stein- und Harnbeschwerden
Kann's vorteilhaft verwendet werden.

Hat einer Gicht und Haberstroh,
Verwend' er letzteres ebenso.

Heublumenbad verordnet Kneipp
Bei Stauungen im Unterleib.

4.

Das Vollbad fordert viel Gewässer
Und ist, je kürzer, desto besser.
Man muß dabei sich möglichst sputen,
Es währt $1/2$ bis 3 Minuten.
Das Vollbad muß genommen werden,
Um unsern Körper abzuhärten.

Mich kann ein armer Teufel dauern,
Der gar nicht abgehärtet ist.

Und bei den kleinsten Regenschauern
Das Wolltuch und den Schirm vermißt,
Dem jedes Lüftchen, welches weht,
Gleich Lunge, Hals und Kopf verdreht.

Der Baum steht dort auf freiem Felde,
Er trotzt dem Wetter und dem Wind,
Dieweil ihm Hitze, Sturm und Kälte
Nur etwas längst Gewohntes sind.
Das Vollbad nimm — du glaubst es kaum,
Bald gleichst du jenem starken Baum!

Der Schwächling, der beim Stubenhocken
Sich über jeden Zug beklagt,
Dem seine besten Säfte stocken,
Der nie sich vor die Thüre wagt,
Spürt bald durch Waschung oder Baden
Vom Wetter nicht den kleinsten Schaden.

Wer schwitzet, mag getrost sich baden;
Dem Frierenden bereitet's Schaden.
Das Vollbad wirket wahre Wunder
Am Leibe Kranker und Gesunder.
Selbst Fieber bis zu 40 Grad
Wich solchem kalt benützten Bad.

Ein warmes Vollbad soll allein
Gesunden nicht gestattet sein,
Es öffnet alle Poren weit,
Dann dringet Luft ein, ihm zum Leid.
Warmbäder meide d'rum, wenn solchen
Nicht kalte Waschungen noch folgen,
Da sich die Poren wieder schließen,
Wenn wir kalt Wasser drüber gießen.
Man darf im Warmbad — soll es nützen —
Kaum eine halbe Stunde sitzen,
Dann sei man klug und steig alsbald
Rasch in ein and'res, welches kalt.
Dies dauert höchstens 1 Minute
Und kommt dem Körper sehr zu gute.

Lyrisches Intermezzo.

Es hat in Deutschland mancher
Zu dichten schon begonnen,
Nachdem er erst vergeblich
Auf etwas sich besonnen.

Des Weltenschmerzes Thränen
In dunkle Lieder träufeln,
Das bleibt als letzter Ausweg
Den meisten armen Teufeln.

Die Schmerzen all' zu schildern,
Wird Lied auf Lied gefeilt —
Warum besang noch keiner,
Wie man die Schmerzen heilt?

Habt ihr noch nie erwogen,
Warum wohl dem Parnaß
Ein Wasserquell entsprudelt?
Sagt, was bedeutet das?

Ich hab es längst erwogen,
Drum kam ich auf die Spur;
Der höchste Stoff der Dichtung
Sei: Lob der Wasserkur!

Durch Wasser wird der Leib gestählt
Und die Gesundheit besser;
Gilt dieses Urteil ebenfalls
Vom Mineralgewässer?

Das Mineralbad bringt dem Leib
So wenig einen Nutzen,
Als wolltest du ein Silberzeug
Mit grobem Sande putzen.

Gar mancher reist in's Luxusbad
Der lieben Besserung wegen

Und läßt die Börse und den Leib
Sich unbarmherzig fegen.

Das Mittel ist brutal und streng,
Und schadet oft unsäglich.
Drum bleib' im Lande, nähre dich,
Und bade dich tagtäglich!

5.

Badet jemand in der Eil'
Einzeln einen Körperteil,
Etwa Auge oder Hand,
Wird es Teilbad zubenannt.
Namentlich empfiehlt es sich:
Wasch' die Kopfhaut säuberlich!

C. Dämpfe.

Wenn einer heißes Wasser gießt
In ein Gefäß, das er verschließt
Mit einem Deckel, daß nicht leicht
Zu früh der Wasserdampf entweicht,
Und dann, nachdem er diese Gelte
Vor sich auf einen Stuhl hinstellte,

Bis an den Nabel sich entkleidet,
'Ne wollene Decke überbreitet,
Die ihn vom Kopfe bis zum Fuß
Grad wie ein Zelt umschließen muß
Und auch den Kübel mit umhüllt, —
Dann hat er alles gut erfüllt,
Entfernt den Deckel, faßt die Enden
Des Kübels fest mit beiden Händen,
Und beugt dann ohne Zeitverlust
Dem Dampf entgegen Hals und Brust,
Darf selbst in Auge, Mund und Nasen
Den Dampf womöglich strömen lassen.
Er trotze so des Dampfes Gluten
Bis 20 oder mehr Minuten.
Sobald der Kopfdampf so beschlossen,
Wird rasch der Leib kalt abgegossen.
Es hat für Ausschlag, Ohrenfließen
Und Kopfgeschwulst sich gut erwiesen.
Der Leibstuhldampf, der Fußdampf auch
Sind je nach Notdurft im Gebrauch.

D. Gießungen.

Es gibt auch Kranke, die mit Güssen,
Sich meistenteils kurieren müssen.

1. Knieeguß.

Bis übers Knie entblöß' die Füße
Und stell' sie in die Wanne,
Dann sorge, daß man sie begieße
Mit einer Blechgießkanne.

2. Oberguß.

Wer zu den Obergüssen schreitet,
Sei bis aufs Beinkleid ausgekleidet,
Ein weiter Kübel wird ihm nützen,
Darein soll er die Hände stützen,
Damit das Wasser, das man gießt,
Vom Rücken in den Kübel fließt.
Man merke, daß der Oberguß,
Stets nach dem Kopfdampf kommen muß.

ꝛc. ꝛc. ꝛc.

E. Waschungen.

Man wäscht sich täglich das Gesicht,
Warum den ganzen Körper nicht?
Des Morgens ist nach solchem Bade
Sehr nützlich eine Promenade.
Ganz unnütz ist — drum laß es bleiben —
Den Körper erst noch abzureiben.

F. Wickelungen.

Bei Halsentzündung, Schlingbeschwerden
Kann Wickelung verwendet werden.
Ein weiches Tuch, kalt ausgerungen,
Wird mehrmals um den Hals geschlungen,
Ein zweites Handtuch, das man nimmt,
Ist trocken, und dazu bestimmt,
Das erste gänzlich zu umschließen;
Und endlich lass' dich's nicht verdrießen,
Und wickle alles obendrein
Mit einer woll'nen Binde ein.
Zu diesem Mittel muß man schreiten,
Um Blut und Hitze abzuleiten.
Doch wenn am Gliede, das entzündet,
Der Wickel sich zu lang befindet,
So wirkt er Schlimmes anstatt Gutes
Durch Häufung des erhitzten Blutes.
Für Brust und Rücken allemal
Dient mir der sogenannte „Shawl."
Dem Fuß dient ein Paar nasse Socken,
Darüber ein Paar welches trocken.
Den Unterwickel nennet Kneipp
Den Wickel für den Unterleib.
Sobald von Heilungsdrang erfüllt,
Der Mensch in nasses Tuch sich hüllt

Vom Herzen bis zum Knie hinunter
Und d'rinn verharrt ein Stündlein munter,
So hat er, luftdicht zugedeckt,
Den kurzen Wickel selbst entdeckt.
Hat einer Krampf und ist vergrämt,
So schlüpf' er in ein nasses Hemd.
Wenn ich den ganzen Leib behandel'
Mit Wicklung, ist's der spanische Mantel.
Es kommt gar manchem spanisch vor,
Doch wohl dem, der ihn auserkor!
Verstehst du's nicht, so rat' ich nur:
Studiere selbst Kneipp's Wasserkur.

G. Trinken des Wassers.

Kommt ein Bissen uns'rer Nahrung
In den Magen zur Verwahrung,
Machen sich die Magensäfte
Alsobald an ihr Geschäfte
Und durchdringen diesen Brei,
Daß er leicht verdaulich sei.
Aber trinkt man unterdessen
Unvernünftig in das Essen,
Wird verdünnt der Magensaft
Und verliert an Wirkungskraft.

D'rum ermahnet Meister Kneipp:
Trinke nicht zum Zeitvertreib,
Trinke nicht hinein ins Essen,
Trinke nicht als wie besessen,
Trinke nicht Getränk der Prasser,
Trinke, wenn dich dürstet, Wasser!

Zugabe zum Essen.

Fern im schönen Land der Hindus
In dem Stromgebiet des Indus,
An dem Strand des gelben Ganges
Gibt's der Himmelswunder manches —
Schädelgroße Edelsteine
Kollern einem um die Beine,
Massenhaftes Gold und Perlen
Find'st du bei den ärmsten Kerlen —
Nur kein Rindfleisch ißt man freilich,
Denn das wäre unverzeihlich;
Aber dafür kocht man Reis,
Den man sehr zu schätzen weiß.
Kurz und gut, ich sag's summarisch:
Dorten lebt man vegetarisch.

Zwar ein Münchener comme il faut
Würde dorten niemals froh;
Denn falls er sich dort erdreistete
Und sich einmal Kalbfleisch leistete,
Wie im kalbfleischfrohen München,
Würden ihn die Hindus lynchen;
Und falls er sich wollt' entwöhnen
Und des Fleisches ganz entraten,
Würd' er sich zu Tode sehnen
Nach den guten Nierenbraten,
Nach den mächtigen Kälberhaxen,
Wie sie nur in München wachsen.

Und nun möchten manche wissen,
Wie sie sich verhalten müssen,
Ob nicht Würste, Fleisch und Braten
Unſ'rem lieben Körper schaden
Oder ob man Obst und Kohl
Unablässig essen soll?

Laß die Kämpfer beider Seiten,
Gegenseitig weiter streiten,
Hör' getrost den beiden zu,
Iß Gemüs' — und Fleisch dazu!

Schluß des ersten Teiles.

Zwischenakt.

Die Hausapotheke.

Uns ist in alten Schriften
Erzählet wunderviel
Von Gift und Gegengiften,
Karbol und Salicyl;

Von Jodtinktur, Chinin,
Gelöstem Zink und Blei
Und sonstigen Mixturen
Weiß man zu rühmen mancherlei.

Was wohl der Wasserdoktor
Für Kräutlein rühmen kann?
Was braucht zur Apotheke
Ein heilbeflissener Wassermann?

Dazu gebraucht man Salbei
Und Arnika und Attich,
Wachholderbeeren, Wollkraut,
Johanniskraut und Lattich,

Auch Anis, Wermut, Eibisch,
Hollunder, Gartenraute,
Alaun und Rosmarin
Nebst echtem Sauerkraute.

Spitzwegerich, Kamille,
Wegwarte, Aloë,
Auch Bockshornklee und Kleie
Und Baldrian und Lindenthee.

Und fragst du, welches Leiden
Ein jedes Kräutlein heilt,
So wird dir deutlich Auskunft
Im Buch der „Wasserkur“ erteilt.



Zweiter Teil.

Krankheiten.

Lyrisches Vorspiel.

1.

Lieber Freund! Schon einige Monde
Sind im Nu bereits verflossen,
Seit ich dich mit Wasserstrophen,
Vielfach wechselnd, übergossen.

Ach, die Monde schwinden eilig,
Das heißt, die der Astronomen,
Während die der Menschen freilich
Meistenteiles eilig kommen.

Wieder greif' ich in die Saiten,
Die wie Wasserfälle rauschen,
Daß der Mond am Himmel lächelt
Und die gold'nen Sternlein lauschen.

2.

Mond, der Mutter Erde Bruder,
Unser guter Onkel droben, —
Wenn der Jugend Sonne sank,
Scheinst doch du auf unsern Globen.

Mond, ich spürte manchmal Lust,
Dir ein zartes Lied zu widmen
Und dein Emmenthalerantlitz
Zu verherrlichen in Rhythmen —

Aber Mond, du hast nicht Menschen,
Hast von Wasser keine Spur,
Darum bist du ganz belanglos
Bei dem Lob der Wasserkur.

Ich, von allen deutschen Dichtern,
Bin der erste Apostat,
Der zum Aufputz seines Sanges
Deiner nicht mehr nötig hat.

3.

Lieber Freund! Gar mannigfaltig
Sind die menschlichen Gebrechen,
Dieser hat ein Nervenleiden.
Der klagt über Blasenschwächen,

Jener ist moralisch schwächlich.
Andern fehlt's am Intellekt,
Und die meisten wissen gar nicht,
Wo vielleicht das Übel steckt.

Namentlich der letzteren wegen
Stimm' ich jetzt die Saiten an,
Denn ein Menschenfreund und Dichter
Tröstet, wo er trösten kann.

Asthma.

So mannigfach die Übel sind,
Prosaisch und poetisch,
So kriegst du sie doch, Gott sei Dank,
Nur selten alphabetisch.

Du müßtest sonst als Kind dich schon
Aufs Asthma vorbereiten,
Und wenn du noch so rüstig wärst —
Das Asthma käm' bei Zeiten!

Und säßest du am grünen Tisch
Im dumpfigen Examen,
Und trätest du als Jüngeling
In einen Kreis von Damen

Und würdest vor Bescheidenheit
Zu atmen ganz vergessen —
So wärst du nach dem Alphabet
Von Asthma schon besessen.

Doch Gott sei Dank — das Übel kommt
Erst in beleibten Jahren,
Und wer es fühlt, der greife rasch
Zum Wasserheilverfahren.

Nach Ober-, Knie- und Rückenguß,
Halbbad und Barfußlaufen
Und Voll- und Sitzbad wirst du bald
Ganz urgemütlich schnaufen.

Wer hat dies feine Lied erdacht
Für Kind und Kindeskinder?
Ein Freund des Wassers hat's gemacht,
Man nennt ihn Alois Binder.

Blasenstein.

Der Mensch mag noch so glücklich sein,
Auf einmal kommt der Blasenstein.
Dann heißt's, auf Mittag, Abend, Morgen
Für warmes Zinnkrautsitzbad sorgen,
Und Zinnkrautthee vor jedem Bad
In eine Schale ist probat.
Doch trink' ihn nicht zu heiß hinein
Er könnte dir sonst schädlich sein.

Congestionen.

Der Umstand, daß du ledig bist,
Vermag mich wohl zu hindern,
Zu fragen, wie's dem Weibchen geht
An deinen lieben Kindern:

Hingegen, wie's dir selber geht,
Dem stolzen Junggesellen,
Und ob du's wohl noch lange bleibst —
Die Frage muß ich stellen!

Greifst du nur stets ins Saitenspiel
Und niemals an ein Mieder?
Lockt dich kein and'rer Rhythmus je,
Als der im Bau der Lieder?

Suchst du das edle Ebenmaß,
Das hohe himmlisch' Schöne
In anderer Verschmelzung nie
Als nur in der der Töne?

Den schönen Sinn in schöner Form
Beseligend verbunden —
Hast dies Geheimnis du sonst nie
Als in Musik gefunden?

Willst du nur stets den Schreibekiel
Und nie die Lippen spitzen?
Willst du nur bei dem Kadhi stets,
Nie bei der Kathi sitzen?

Jahraus, jahrein Congestion —
Ist das ein Lebenswandel?
Entweder wähl' ein Weibchen Dir —
Oder den spanischen Mantel.

Dichteritis.

Als ich kaum mein Wasserepos
Einigen Freunden still vertraut,
Wurde schnell mein Ruhm als Dichter
In dem ganzen Städtchen laut.

Und bereits nach einigen Tagen
Kam ein Jüngling auf mein Zimmer,
Sprach im Anfang ganz verständig,
Aber plötzlich ward er schlimmer,

Denn sein Mund verzog sich schief,
Teuflisch, wahrhaft bestialisch,
Und ein kühn gezuckter Griff
Hob das Haupthaar genialisch,

Und aus einer großen Tasche
Auf der Brust zog er mit Ruh'
Seine Kinder, seine Lieder —
O, dies schlimme Känguruh!

Bleich, jedoch mit beiden Händen
Schleppt' ich ihn zur Wasserleitung
Und versetzt' ihm einen Kopfguß
Ohne weitere Vorbereitung.

Geburten.

Als Übel, d'rob schon viele murrten,
Sind uns geläufig die Geburten.
Sie waren schon seit alten Zeiten
Aus Gründen nicht gut zu vermeiden.
Wer nicht beginnt, sich abzuhärten,
Der kann da leicht entmutigt werden.
Das Halb- und Ganzbad ist deswegen
Dem Weib ein ganz besond'rer Segen.

Gemütsleiden.

Ein junger Praktikant
War so verliebt wie nie
Er hieß mit Namen Hildebrand
Und sie Fräulein Sophie.

Der reiche Herr Papa
War filzig und gemein,
Und als sie baten um sein Ja,
Sprach er natürlich Nein.

Das zog der Praktikant
Sich schrecklich zu Gemüt,
Und eh' ein Vierteljahr entschwand,
War er beinah' verblüht.

Da las er einst im Kneipp
Und schöpfte frischen Mut;
Das Halbbad für den Unterleib
That ihm vortrefflich gut.

Moral:

Statt daß du dich erhängst,
Versöhn' dich mit der Welt!
Herr Hildebrand ist nun schon längst
Pragmatisch angestellt.

Gicht.

Die Dichter seh'n von höhern Zinnen
Als von dem Zinnkrug in die Welt,
Und was die Menge roh benamset,
Benennen jene feingewählt.

Doch dieser Unterschied verschwindet
Auf einmal angesichts der Gicht,
Und beiden spendet gleiche Labung
Das Wort: Mensch, ärgere dich nicht!

Und beiden spendet gleiche Lind'rung
Der Heudampf, jener Feind der Gicht.
Doch ist man reich und eigensinnig,
Dann hilft auch dieser Heudampf nicht.

Hämorrhoiden.

Ein junger Herr Philologus
War ein Hämorrhoidarius.
Ein solcher armer Teufel ist
Gewöhniglich ein Pessimist,
Das kommt, weil von dem vielen Hocken
Die Blutgefäße ihm verstocken.
Er kauert stets in Bibliotheken
Vor schweineledernen Scharteken,
Irgend welchen unbekannten
Halbverschimmelten Folianten,
Oder einem Manuscript,
Das eine neue Lesart gibt.
Das Sitzbad that ihn rasch kurieren,
Jetzt kann er wieder fortstudieren.

Heiserkeit.

Spricht jemand plötzlich rauh und leiser,
So weiß man, die Person ist heiser.
In solchem Falle laß' ich sie
Im Wasser steh'n bis an die Knie',
Und auch die Händ' ins Wasser halten —
Das hilft bei Jungen und bei Alten.
Hilft dies nicht, mach' es umgekehrt,
Da Abwechslung sich oft bewährt.

Husten.

Ich kenne Leute, die vor Husten,
Sich oft nicht mehr zu helfen wußten.
Doch wenn sie erst sich abzuhärten
Genau beflissen sind, so werden
Die einen später, die andern bälder,
Um manches weitere Jährchen älter,
Und wenn sie immer so weiter fahren,
Bringen sie's noch zu Jubilaren.

Hypochondrie.

Der Zustand eines Hypochonders
Erweckt mein Mitleid ganz besonders,
Drum rat' ich ihm als Rettungsmittel
Die sieben Abhärtungskapitel,
Dann werden Geist und Körper frisch
Und geh'n mit Appetit zu Tisch.
Den Sokrates, den alten Denker,
Verwünschte oft sein Weib zum Henker;
Ihm war ein jeder Mensch zu schlecht,
Und nichts im Hause war ihm recht.
Doch war er selber viel zu klug,
Und so erkannt' er bald genug,
Daß er sich selbst kurieren müsse,
Gewöhnte sich an bloße Füße
Und ging damit im Schnee herum
Vor seinem griechischen Publikum.
Nur war, wie häufig manchesmal,
Veraltet schon sein Krankheitsfall,
Und trotz der strengen Abhärtmittel
Half nicht mehr dieses Kneippkapitel,
Und als er einst zu Haus krakehlte
Und auf die besten Bissen schmälte
Und endlich mürrisch sich empfahl,
Da goß Xantippe genial

Vom Fenster noch ihm über's Haupt
Ein Schaff voll Wasser. Wer's nicht glaubt,
Der merke, daß dies Kaltbad schon
Geschildert wird von Xenophon.
Besonders allen Junggesellen
Läßt sich das Kaltbad — warm empfehlen.

Kalte Füße.

Ein Handwerksbursche, welcher fror,
Kam morgens an ein Gartenthor
Und sah am Boden — sonderbar —
Ein Socken- und ein Stiefelpaar.
Der Aberglaube dieses Lümmels
Hielt das für einen Wink des Himmels,
Und ohne daß er sich besann,
Zog er die Strümpf' und Stiefel an.
Nach einiger Zeit trat unter's Thor,
Des Dorfes Pfarrherr barfuß vor
Und fand daselbst — wie sonderbar!
Nichts als ein lumpiges Stiefelpaar,
Und erst nach einigem Stirnerunzeln
Begriff er es und mußte schmunzeln:
„Der Kerl hat durch mein Kneippverhalten
Unfehlbar warme Füß' erhalten!"

Kurzsichtigkeit.

Der Bauer steht vor seinem Feld
Und zieht die Stirne kraus in Falten;
„Ich hab' den Acker wohl bestellt,
„Auf reine Aussaat streng gehalten —
„Nun seh' mir ein's den Stadtfrack an!
„Was hat denn der im Feld gethan?!"

Da kommt der Stadtfrack hochbeglückt,
Die Füße nackt bis an die Waden;
Am Feldweg er sich niederbückt,
Und ganz, wie Kneipp ihm angeraten,
Ergreift er schleunig Schuh' und Socken,
Und findet sie noch ziemlich trocken.

Da wird's dem biedern Bauersmann
Im Oberstübchen ziemlich helle;
Er fährt den armen Stadtfrack an
Und packt ihn an der Gurgel schnelle:
„Ist denn ein Kornfeld eine Wiese??
„Putzt anderswo die sauber'n Füße!!"

Katarrh.

Muse, melde mir ein Mittel,
Ob man ohne Wollenkittel,
Nur mit Waschung Tag für Tag,
Sich vor Schnupfen schützen mag?

Die Muse spricht:

Wer sich fleißig abgehärtet,
Bleibt gewöhnlich ungefährdet,
Aber dieses Mittelein
Schützet dich noch nicht allein!

Nebenbei ermahn' ich jeden
Niemals plötzlich einzutreten
In geheizten Aufenthalt,
Wenn es draußen ziemlich kalt.

Verschnupfte sieht man heute viel,
Doch ist das gern Komödienspiel.
Ein kalter Guß hat da schon oft
Kuriert Patienten unverhofft.

Nierenleiden.

Ihr schaut mich an so stumm und düster,
Ihr säftestockigen Bierphilister —
Vernahmt ihr denn nicht schon zu Zeiten
Das dumpfe Schlagwort „Nierenleiden?“

Da scheint man korpulent und frisch
Und so gesund als wie ein Fisch —
Und kann nichts thun und kann nicht laufen
Und kann nicht schlafen und nicht schnaufen,

Und schaut man gar in den Urin,
So ist er dick und Blut darin.
Erst durch das Bad mit Haberstroh
Und Wickel wird man wieder froh.

Nervenerschöpfung.

Sitzbad, Knie- und Oberguß
Jener Kranke nehmen muß,
Der dem Wasserdoktor klagt,
Daß ihn Nervenschwäche plagt.

Sehr vernünftig wird er handeln,
Wenn er sucht, im Schnee zu wandeln.
Wenn wir es genau besehen,
Wie die Raben und die Krähen
Solch' ein Alter ohne Gleichen
Und voll Rüstigkeit erreichen
Und es lieben, oft in Haufen
Barfuß durch den Schnee zu laufen,
Sind wir fast versucht, zu schreiben,
Daß die Kerle Kneippkur treiben.

Ohrensausen.

Ein Fräulein, welches Kaffee trank
Im Kreis betagter Damen,
Die jede Woche, Gott sei Dank,
Sehr frisch zusammenkamen,
Klagt eines Tages ungemein,
Sie wisse nicht wo aus noch ein
Vor lauter Ohrensausen.

Zwar sei sie jenem Damenbund
Gar sehr zu Dank verpflichtet,
Man höre ja aus deren Mund
Getreulich stets berichtet,

Was Neues in der Stadt passiert,
Wer sich verging, wer sich blamiert,
Und wer demnächst verlobt wird.

Allein es könne nicht so schnell
In diesen wirren Tönen
Ein neugeworbenes Trommelfell
Sich völlig eingewöhnen;
Sie höre tagelang zu Haus
Nach solcher Schlacht ein Sturmgebraus
Als wie am Niagara.

„Mein Fräulein, ich gesteh' es gern,
Das Leiden ist verdrießlich,
Doch bleiben Sie dem Kaffee fern,
Alsdann vergeht es schließlich;
Und daß die Heilung gründlich sei,
Versuchen Sie noch nebenbei
Kaltwaschung vorzunehmen!“

Rheumatismus.

Das ist im Leben so dumm eingerichtet,
Daß rund um uns wir lauter Dornen seh'n,
Und wenn der Mensch auch noch so gern verzichtet,
So muß er doch einmal darüber geh'n;
Besonders wer das Rheuma sich erlesen,
Der litt gar oftmals ganz verfluchte Pein —
Wär' ihm die Dampfkur schon bekannt gewesen,
So hätt' er bald gesünder können sein.

Säuferwahnsinn.

Das Trinken rächt sich dann und wann
Sehr bitter durch den Säuferwahn.
Dann siehst du öfter ganze Haufen
Von Mäusen auf dem Boden laufen,
Und schwarze Mücken tanzen immer
Vor deinen Augen schlimm und schlimmer;
Da beut dir, seinem einstigen Hasser,
Gar edle Hilfe gern das Wasser,
Und Güsse, Wassersteh'n und Baden
Sind rasch und dringend anzuraten.

Schlaflosigkeit.

Du schwärmst für Wagnermusik,
Sie sei so deutsch, so tief;
Du kennst aus ihr zwar höchstens
Das hörnerne Siegfriedsmotiv,

Oder du trommelst etwa
Manchmal zum Zeitvertreibe
Der Gattin das Riesenmotiv
Auf einer Fensterscheibe —

So nahm dich wohl bis heute
Der Umstand noch nicht wunder,
Wie denn die Nixen im Rheingold
So lang sich halten munter?

Bedenk', daß von zwei Übeln
Ihr Wellenbad befreit:
Die Wellenmädchen von Asthma,
Die Hörer von Schlaflosigkeit.

Schlaganfall.

Ein jeder Mensch muß einmal sterben,
Und hat er Geld, so freut's die Erben,
Doch hat er einen Schlaganfall,
So hilft ihm Kneipp noch dieses Mal.
Gewöhnlich führt ein solcher Zustand
Zu Abschied, Pension und Ruhstand.
Hier gilt es rasch nach andern Seiten
Das Blut vom Kopfe wegzuleiten:
Der Kopf- und Fußdampf ist probat,
Und ebenso das warme Bad.
Was sonst noch wirkungsvoll gewesen,
Ist leicht bei Kneipp selbst nachzulesen.

Schwermut.

Wenn in dein Inn'res und den Schmerz der Zeiten
Der ernste Geist sich allzu ernst versenket,
Und schwarze Dinge sich noch schwärzer denket,
Und über alles einen Schleier breitet,

Daß man kein Farbenspiel mehr unterscheidet,
Kein Außending uns mehr ein Lächeln schenket —
Dann heißt es: Freund, bei Zeiten eingelenket,
Daß dieser Zustand nicht noch weiter schreitet!

Denn Schwermut ist ein Leiden ernster Art,
Ein Alpdruck, welcher das Gemüt bedrückt,
Sich manchmal zwar poetisch offenbart,

Doch öfter noch so viel ist wie verrückt.
Wo aber Kneippkur angewendet ward,
Ist meistenteils die Heilung rasch geglückt.

Unterleibsverschleimung.

Man sollte meinen, rasche Räumung
Sei gut bei Unterleibsverschleimung!
Allein die Heilung durch Gewässer
Ist weitaus gründlicher und besser.
Nach Knieguß und zwei Obergüssen
Wird man im Wasser gehen müssen,
Auch Rückenguß und Geh'n im Gras
Hilft solchen Kranken immer was.

Unzufriedenheit.

Gold'ne Zeit, von der wir lesen,
Gold'nes Alter des Saturnus —
Bist du wirklich schon gewesen,
Wie im hesiodischen Turnus?

Willst du wirklich unsern Zeiten
Und der Welt im allgemeinen
Und uns Deutschen und mir selber
Nicht zum zweiten Mal erscheinen?

Komm uns gnadenreich hernieder,
Und wir wollen froh dir huldigen
Und die alten Dichter nie mehr
Plumper Schwindelei beschuldigen.

Komm herab, du gold'nes Alter,
Du allein kurierst mich nur,
Oder, in Ermangelung deiner,
Eine kalte Wasserkur!

Verfolgungswahn.

„Oheim, Oheim, lieber Oheim,
„Sag', was fliehst du deinen Neffen?
„Wenn ich komm, dich anzupumpen,
„Bist du nie daheim zu treffen!"

Zweimal hatte schon der Studio
Seinem Oheim dies geschrieben,
Und die Antwort auf die Frage
Ist schon zweimal ausgeblieben.

Ach, er hatte seinem Oheim
Etwas Schlimmes angethan —
Denn der ewig Angepumpte
Litt nun an Verfolgungswahn!

Um des guten Onkels Leiden,
Möglichst gründlich zu beenden,
Ließ der Arzt „So sollt ihr leben!"
Jenem Neffen übersenden.

Und der Neffe, den es rührte,
Hat die Lehren wohl beachtet,
Hat fortan aus vielen Gründen,
Suff und Völlerei verachtet.

Und so ward durch Kneipps Belehrung,
Wenn auch mittelbar, allmählich
Der bedauernswerte Onkel,
Wieder ganz vertrauensselig.

Wassersucht.

Wohl dem, der bei der Wassersucht
Die Hilfe rasch beim Wasser sucht!
Die Wassersucht ist ein Gebrest,
Das sich sehr leicht vergleichen läßt
Mit Pfützen, die bei langem Regen
Entsteh'n auf Äckern oder Wegen:
Die abgestand'ne faule Pfütze
Ist niemals einem Wachstum nütze!
So wird als wäss'riger Morast
Uns oft der eig'ne Leib zur Last.
Doch wenn das Leiden nicht zu alt,
Hilft Wickel, Bad und Waschung bald.

Der nervöse Zeitungsleser.

Das war doch in der letzten Zeit,
Fast nimmer auszuhalten,
Die Schimpferei und Wühlerei
In allen Zeitungsspalten!

Man hangt und bangt in Schwebepein,
Inmitten all der Wahlen
Des Zentrums und des Deutschfreisinns
Und gar der Sozialen!

Die Lärmetrommeln dröhnen da,
Und dort die Wahldrommeten,
Aus Goethe's Werken wird citiert,
Und alten Bismarckreden!

Drum rat' ich, rasch nach jedem Blatt
Die Kleider abzuwerfen,
Zum Rücken-, Kopf- und Oberguß,
Das hilft den armen Nerven.

Schlußworte.

Doch „Nicht zu viel!“ sprach Solon schon,
Der große Siebenweise.
Und Recht hat er! Zur Seite drum
Die Leier leg' ich leise.

Nur einmal mit der Rechten noch,
Zum letzten Schlußakkorde,
Greif' ich ins gold'ne Saitenspiel
Und singe diese Worte:

„Du Schwachbein, Dünnblut, Grillenfreund,
„Verlaß den dumpfen Ofen
„Und stähle dich, wie Meister Kneipp
„In seinem Wörishofen!“





Vögl